

Skyggesiden ved mer tid på sosiale medier



En studie fra Folkehelseinstituttet peker på at mer tid på sosiale medier fører til en liten økning i depresjon, atferdsproblemer og alkoholbruk.

Det vil imidlertid ikke si at foreldre bør begynne å bekymre seg for at barnas sosiale medier-bruk vil føre til depresjon. Forskerne påpeker selv at sammenhengen er svak.

Utvalget i studien bestod av 750 norske ungdommer som ble spurt om tid brukt på sosiale medier, psykisk helse, atferd og alkoholbruk. Undersøkelsen ble gjennomført to ganger med et halvt år mellomrom. Gjennomsnittsalderen var 15 år, og brukte i gjennomsnitt 2,5 timer på sosiale medier per dag.

Analysen gikk ut på å sammenligne om en økning i tid brukt på sosiale medier hadde sammenheng med symptomer relatert til depresjon og atferdsproblemer, samt ungdommenes drikkevaner. Det ble funnet en sammenheng, men den var svært liten.

Referanse: Brunborg, G. S., Andreas, J. B. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modes increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence* (74), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>

Psykologtidsskriftet